

**Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области**

Приложение №__
к содержательному разделу основной образовательной программы
среднего общего образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
_____ И. Б. Бушаева
Приказ от 30.08.2023 г. № 275-ОД

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета/ курса)

среднее общее образование

(уровень образования)

10-11 класс

(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское

2023 г.

Содержание учебного предмета

10 класс

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Итоги возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системой организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

ВФСК «ГТО» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «ГТО» в СССР и РФ. Характеристика структурой организации комплекса «ГТО» в современном обществе, нормативные требования пяте ступени для учащихся 16-17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в РФ. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 л. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО». Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивая. Самостоятельная физическая подготовка и оседлости планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания

и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры»

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов. Развитие координации движений, силовых способностей, выносливости.

Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости, силовых способностей, скоростных способностей, координации движений.

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей: передвижения по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Развитие координации: упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Фролбол». Фролбольный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры во фролбол. Правила безопасного, правомерно поведения во время соревнований по фролболу в качестве зрителя, болельщика. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных

способностей). Технические приёмы и тактические действия во фрисболе, изученные на уровне среднего общего образования. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите. Учебные игры во фрисбол.

Модуль «Бадминтон». Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятия бадминтоном. Совершенствование психической и тактической подготовки в бадминтоне. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание учебного предмета 11 класс

1. Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура» цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясение мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

3. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО». Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и осведомленности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

4. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры». Футбол: повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол: повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол: повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов. Развитие координации движений, силовых способностей, выносливости.

Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости, силовых способностей, скоростных способностей, координации движений.

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей: передвижения по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Развитие координации: упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Фролбол». Фрлбольный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры во фрлбол. Правила безопасного, правомерно поведения во время соревнований по фрлболу в качестве зрителя, болельщика. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Технические приёмы и тактические действия во фрболе, изученные на уровне среднего общего образования. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите. Учебные игры во фрлбол.

Модуль «Бадминтон». Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятия бадминтоном. Совершенствование панической и тактической подготовки в бадминтоне. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Сформированность гражданской позиции облучающегося как активного и ответственного члена российского общества.
2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка.
3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей.
4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам.
5. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и проданному наследию, памятникам, традициям народов России, лостиениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде.
6. Осознание духовных ценностей российского народа.
7. Сформированность нравственного сознания, этического поведения.
8. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего.
9. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчество, спорта, труда, общественных отношений.
10. Убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества.
11. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
12. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
13. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
14. Готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие.

15. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

16. Расширение опыта деятельности экологической направленности.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия

1. Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне.

2. Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.

3. Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

4. Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

5. Координировать и выполнять работу в условия реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.

6. Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.

7. Разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов.

8. Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

9. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

10. Уметь интегрировать знания из разных предметных областей.

11. Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные коммуникативные действия

1. Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.

2. Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты.

3. Владеть различными способами общения и взаимодействия.

4. Аргументированно вести диалог, уметь смягчат конфликтные ситуации.

5. Развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

2. Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.

3. Давать оценку новым ситуациям.

4. Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений.

5. Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.

6. Оценивать приобретённый опыт.

7. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний.

8. Постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

9. Развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

10. Признавать своё право и право других на ошибку.

Предметные результаты

10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

1. Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатель индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм комплекса «ГТО».

3. Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «ГТО»;

- уметь характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

- уметь выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям;

- овладеть практическим навыкам участия в соревнованиях по флорболу;

- овладеть основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10 класса.

Предметные результаты

11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

1. Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждение раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

- Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «ГТО», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

3. Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетически единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях комплекса «ГТО»;

- уметь характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

- уметь выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям;

- овладеть практическим навыкам участия в соревнованиях по фролболу;

- овладеть основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 11 класса.

Тематическое планирование

Наименование модуля	Кол-во часов по ФОП	Кол-во часов по рабочей программе		В том числе кон-ых норм-ов		ЭОР
		10 класс	11 класс	10 класс	11 класс	
1. Знания о физической культуре		В процессе урока		-	-	https://www.uchportal.ru/load/100
2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.			-	-	-	http://www.kazedu.kz/
3. Спортивно-оздоровительная деятельность						http://www.kazedu.kz/
3.1. Модуль «Спортивные игры»		40	40			http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.1. Баскетбол		18	18	2	2	http://sport-men.ru/
3.1.2. Волейбол		20	20	2	2	http://pedsovet.su/load/103
3.1.3. Футбол		2	2	-	-	http://pedsovet.su/load/967
3.2. Модуль «Гимнастика»		15	15	5	5	http://pedsovet.su/load/74
3.3. Модуль «Легкая атлетика»		22	22	10	10	http://pedsovet.su/load/98
3.4. Модуль «Зимние виды спорта»		12	12	2	2	http://pedsovet.su/load/98
3.5. Модуль «Фролбол»		5	5	-	-	http://pedsovet.su/load/98
3.6. Модуль «Бадминтон»		3	3	-	-	http://pedsovet.su/load/98
3.7. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»		3	3			
Итого	102	102	102	22	22	

Распределение часов по разделам в ФОП не указано, поэтому в рабочей программе распределение часов по модулям было произведено учителем самостоятельно, ориентируясь на используемые учебно-методические комплексы. Часть времени, отведенная на раздел «Физкультурно-

оздоровительная деятельность», переходит в раздел «Физическое совершенствование» для углубленной подготовки спортивных игр.